

PROGRAMME INDIVIDUEL

Public

👉 **À qui s'adresse ESSENTIEL**

- Personnes en quête de sens ou de résilience
- Aidants, bénévoles, accompagnants
- Futurs coachs ou professionnels de la relation
- Toute personne souhaitant se renforcer intérieurement

Sans prérequis

Objectifs pédagogiques

- Acquérir une boîte à outils de Coaching professionnel et personnel, avec une spécificité « Résilience, et communication relationnel »
- Acquérir et pratiquer le protocole de relèvement et de déploiement du potentiel, afin de mieux aider et transmettre
- Clarifier, déployer son projet personnel ou professionnel

Pédagogie

Le parcours ESSENTIEL (format Individuel)

- Formation en ligne (vidéos + supports / 16h30: dont 4h par module)
- 1h30 d'accompagnement individuel après chaque module
- 2h de Temps final de synthèse et clarification de projet

Evaluation

Continue via des entretiens avec le formateur + QCM d'entrée en formation et final + rendu de synthèse de projet.

Remise de l'attestation «Praticien 1airdevie: Coaching de vie – Spécificité résilience et relationnel»

Financements

Privé / Achat de la formation : accès à la plateforme pendant 3 mois

ESSENTIEL, ce n'est pas une formation classique.

C'est une **expérience guidée**, à vivre **en individuel, en groupe, en présence ou à distance**, avec des temps d'intégration, de création et de discernement.

ESSENTIEL te donne la carte intérieure pour te comprendre, te renforcer et accompagner avec justesse.

Tu sais où tu es, ce qui te freine, et comment avancer sans te perdre.

◆ **Module 1 — Connaissance de soi - Lire la carte intérieure**

- Comprendre son fonctionnement émotionnel et relationnel
- Identifier ses freins, croyances limitantes et zones sensibles
- Travail d'introspection guidé + test de personnalité
- Apprendre à accompagner le relèvement sans projeter

👉 **Résultat : tu sais d'où tu parles et comment écouter sans te perdre.**

◆ **Module 2 — Estime et image de soi - Transformer ses fragilités en appuis**

- Renforcer l'estime de soi de manière durable
- Identifier ses forces et spécificités positives
- Comprendre l'impact de l'histoire personnelle
- Apprendre à aider l'autre à se relever

👉 **Résultat : une estime enracinée, réaliste et transmissible.**

◆ **Module 3 — Confiance et affirmation - Avancer avec assurance**

- Développer la confiance et l'affirmation de soi
- Utiliser le focus et les stratégies gagnantes
- Déployer son potentiel et clarifier ses objectifs
- Poser les bases d'un projet personnel ou professionnel

👉 **Résultat : tu avances avec clarté et cohérence.**

◆ **Module 4 — Clés de l'accompagnement - Tenir la posture Sentinelle**

- Écoute active et communication bienveillante
- Gestion du conflit et posture juste
- Structure d'un entretien d'accompagnement
- Utilisation du protocole Sentinelle (jeu de cartes inclus)

👉 **Résultat : tu accompagnes avec cadre, présence et sécurité.**

Bonus ESSENTIEL

- Workbook et fiches pratiques
- Temps final de coaching / écoute pour clarifier ton projet

👉 **À l'issue d'ESSENTIEL**

Tu es ancré, outillé et aligné.

Tu peux avancer pour toi et accompagner les autres avec justesse.

MODALITES 2026 INDIVIDUEL

24H30 / Durée 1,5 mois

Contenu

- ✓ 8H Formation personnalisée
- ✓ 16H30 Asynchrone: en ligne + étude maison

Tarif FORMATION 600 €

(Entretiens : 75 €/h)



A distance ou en présence

Intervenant:

Didier Magne, Consultant en évolution Professionnelle, Ecouteant psychologique, Coach Certifié et Formateur Coaching

Cabinet 1airdevie: 39 Rue de la fontaine au blanc 17138 Saint Xandre - 06 03 61 14 58

didiermagne.coach@gmail.com

www.1airdevie.fr